

**International Congress of Health Communication**  
**Congreso Internacional de Comunicación en Salud**  
**Madrid, Spain, 19-20 October 2017**

A word cloud visualization of terms related to health communication. The most prominent words are "Comunicación" in large blue font at the top center, and "Salud" in large black font at the bottom right. Other significant words include "sanitarios" in blue, "Prevenición" in yellow, "SALUD" in blue, and "corporativa" in orange. Smaller words scattered around include "web", "medios", "Nacional", "plan", "consejos", "UC3M", "OPS", "SANITARIAS", "paciente", "SEMFYC", "Ayuda", "Relación", "Health", "Medios", "EACH", "crisis", "HESCA", "formación", "COMUNICAR", "AES UCM", "profesional", "ECDC", "interpersonal", "Sanitario", "campañas", "Psicología", "KRC", "VIH", "Hospital", "salud", "Protocolo", "Interpersonal", "Europa", "portales", "Primaria", "PROMOCIÓN", "enfermedades", "Conferencia", "Primera", "Tabaco", "RCyS", "Emergencias", "Periodismo", "comunidades", "planes", "Humanidades", "Audience", "ANIS", "Crisis", "NOTICIAS", "Educación", "Especializada", "Infecciones", "MALAS", "AECS", "OMS", "usuario", "centros", "sanitaria", "España", "EMERGENCIAS", "Promoción", "periodista", "contenidos", "imagen", "Internet", "publicidad", "Congreso", "plan", "concejos", "UC3M", "OPS", "SANITARIAS", "paciente", "SEMFYC", "Ayuda", "Relación", "Health", "Medios", "EACH", "crisis", "HESCA", "formación", "COMUNICAR", "AES UCM", "profesional", "ECDC", "interpersonal", "Sanitario", "campañas", "Psicología", "KRC", "VIH", "Hospital", "salud", "Protocolo", "Interpersonal", "Europa", "portales", "Primaria", "PROMOCIÓN", "enfermedades", "Conferencia", "Primera", "Tabaco", "RCyS", "Emergencias", "Periodismo", "comunidades", "planes", "Humanidades", "Audience", "ANIS", "Crisis", "NOTICIAS", "Educación", "Especializada", "Infecciones", "MALAS", "AECS", "OMS".

# 3ICH

**19-20 de octubre de 2017**  
**España**

# Cartel

Organizado por **uc3m**



## IMPORTANCIA DEL TRABAJO DE ENFERMERÍA EN EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE. UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.

Soledad Blanco Jiménez  
Hospital de Alta Resolución de Alcaudete, España, Jaén.



### INTRODUCCIÓN

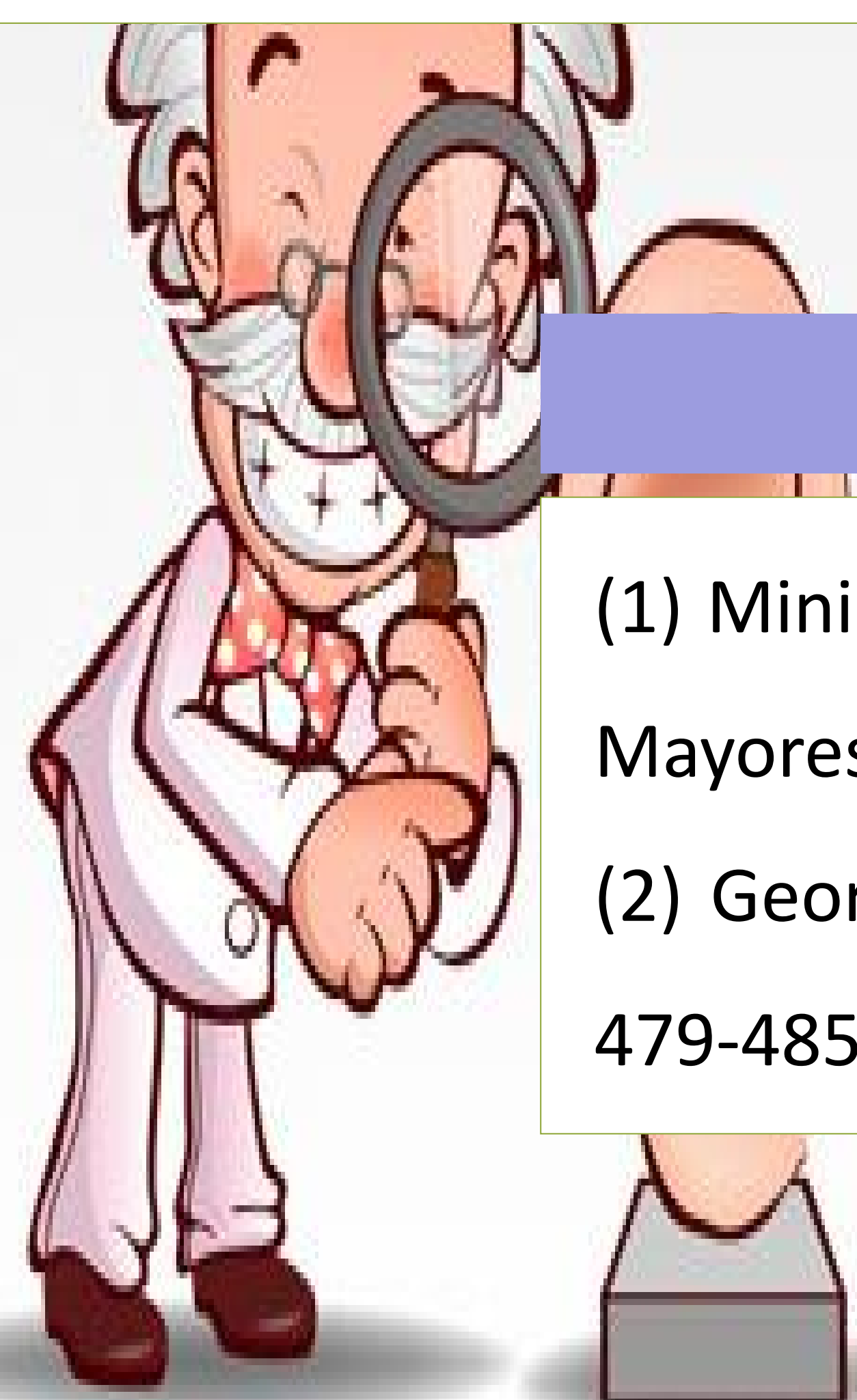
El sedentarismo es uno de los principales problemas para la salud pública en los países desarrollados, siendo España uno de los países con los indicadores más altos de sedentarismo en Europa. La falta de actividad física es uno de los principales problemas para la salud pública, ya que aumenta el riesgo de padecer: sobrepeso, obesidad y diabetes.

### OBJETIVOS

Conocer cómo influye la realización de actividad física en el envejecimiento saludable

### RESULTADOS

Es importante mantener un nivel adecuado de actividad física en ancianos ya que preserva la integridad de los órganos y sistemas, y afecta positivamente al bienestar psicológico de la persona. La falta de actividad física, es el factor de riesgo más importante para la epidemia de enfermedades crónicas y la discapacidad frente al envejecimiento de la población, por tanto, sería interesante fomentarla entre nuestros mayores, ya que muchos cambios asociados a la edad, no son del todo debido al envejecimiento, sino más bien a la ausencia de ejercicio físico (1-2).



### MÉTODO

Entre julio y agosto de 2017 se realizó una revisión bibliográfica que sintetizaba la información de los estudios originales acerca del tema estudiado, en base de datos nacionales (Cuiden) como internacionales (PubMed). Definimos según el sistema PPC: población: geriátrica, problema: actividad física, cuestión: envejecimiento saludable. Se fijaron 3 criterios de inclusión para los artículos: La población (geriátrica), el tema tratado (actividad física) y el idioma (inglés y español). Como método de análisis se realizó una síntesis narrativa de los resultados de los diferentes estudios.

### CONCLUSIONES

Nos hemos centrado en el estudio de la efectividad del ejercicio físico para conseguir un envejecimiento saludable, con el fin de ayudar a las personas mayores a mantener un comportamiento saludable. Destacar que aumentar la participación de las personas mayores en el ejercicio regular, es quizás uno de los más importantes problemas de salud pública a los que nos enfrentamos.



### BIBLIOGRAFÍA

- (1) Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, Secretaría General de Política Social y Consumo, Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). Libro blanco del envejecimiento activo. Madrid: 2011.
- (2) George A., Robert S. Cardiovascular Aging and Exercise in Healthy Older Adults. Clin J Sport Med. 2008; 18: 479-485.